## **BLT-Sandwich**

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

| Gewürzgurken        | 4 St.      |
|---------------------|------------|
| Tomaten, getrocknet | 20 g       |
| Mayonnaise          | 4 EL       |
| Frischkäse, natur   | 4 EL       |
| Pfeffer, schwarz    |            |
| Salz                |            |
| Strauchtomaten      | 1 St.      |
| Mini Romana         | 0.25 St.   |
| Bacon               | 100 g      |
| Toastbrot           | 8 Scheiben |

## Zubereitung



- 1. Gewürzgurken und getrocknete Tomaten zum Abtropfen in ein Sieb geben. Anschließend fein würfeln und in einer Schüssel mit Mayonnaise und Frischkäse verrühren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
- 2. Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bacon darin ca. 4–5 Min. kross braten.
- 3. Toastbrot leicht rösten und mit der Mayonnaisecreme bestreichen. Die Hälfte der Toastbrotscheiben mit Tomate und Salat belegen und Speckstreifen darauf verteilen. Übrige Toastbrotscheiben daraufklappen und BLT-Sandwich sofort servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 653 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate  | 79 g     |
| Eiweiß         | 21 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 28 g     |